

## Выбираем фрукты и овощи.

Скоро наступит весна! Однако, с приходом долгожданной весны многие начинают испытывать сонливость, слабость, недомогание и апатию, тяжесть в ногах, повышенную нервозность, обостряются хронические заболевания, ухудшается аппетит. Всё это симптомы весеннего авитаминоза.

Чаще всего весной организм человека испытывает нехватку витамина А, В, С, D и Е. Это те витамины, которые являются самыми главными и жизненно необходимыми. Именно их сложнее всего получить, если не питаться свежими **фруктами и овощами**.

В настоящее время у нас есть возможность приобрести свежие фрукты, овощи, ягоды в течение круглого года, поэтому стоит помнить, как правильно их выбирать при покупке.

Для того, чтобы **свежие фрукты, ягоды и овощи** принесли максимум пользы, потребителям при выборе плодоовощной продукции рекомендуется воспользоваться некоторыми советами:

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятый запах.

Признаки несвежих овощей и фруктов:

- высохшая неровная ветка (например: томаты),
- неупругий хвостик, мягкий плод (например: огурцы),
- зеленые пятна (например: картофель),
- желтые и зеленые вкрапления (например: морковь),
- проросшие кочаны (например: капуста),
- скользкая и липкая кожура (например: яблоки).

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Соблюдая правила личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.), условия хранения фруктов, овощей, зелени и ягод, а также тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и **мерой профилактики инфекционных заболеваний**.

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

### Как правильно мыть плодоовощную продукцию?

Корнеплоды (*картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.*), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Капусту (*белокочанную, пекинскую и др. листовые виды*) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.

Зелень (*зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень*) нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой.

*Виноград* надо промывать под проточной водой. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

*Ягоды* непосредственно перед мытьем следует перебрать: удалить мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие и поврежденные плоды. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.

Для промывания *клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод* рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

Врач по общей гигиене  
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Чувашской Республике-Чувашии  
в г. Новочебоксарске»  
И.В. Петрова